

کمک‌های اولیه جهت مقابله با

واکنش‌های روانی ناشی از جنگ

سرگرد دکتر رضا منتظر، ستوانیکم روانشناس امیر محسن راه‌نجات

اداره بهداشت و درمان نزاجا - بازرسی

مقدمه

کمک‌های اولیه روانی به اندازه کمک‌های اولیه جسمی، شناخته شده هستند. وقتی شما در دوران کودکی زمین می‌خوردید و زخمی می‌شدید، احساس هم‌دردی از جانب والدین، به اندازه تأثیر بانداژ برای شما مطلوب بود و درد و ناراحتی شما به راحتی با سخنان همدلانه آنان تخفیف می‌یافت. مطمئناً قدم زدن و صحبت و درد دل با یک دوست از راه‌های معمول برای کنار آمدن با بحران‌های عاطفی و هیجانات منفی هستند. همان احساسی که ما را به یاری رساندن به فرد آسیب دیده فرا می‌خواند، باعث می‌شود دست دوستی به سوی فرد غمگین و ناراحت دراز کنیم. کمک‌های اولیه روانی، چیزی بیش از یاری رساندن به افراد دچار استرس‌های هیجانی نیست. این استرس‌ها ممکن است ناشی از صدمات، بیماری‌های جسمی و یا فشارهای روانی بیش از حد باشند. اختلالات هیجانی همیشه مثل زخم‌ها و یا شکستگی استخوان‌ها قابل مشاهده نیستند. به هر ترتیب، هیجان بیش از حد، هراس زیاد، نگرانی و افسردگی شدید، تحریک‌پذیری نامعقول و عصبانیت، علائمی هستند که نشان می‌دهند استرس فرد به حدی رسیده که می‌تواند در رفتار طبیعی وی اختلال ایجاد کند. هرچه این علائم بارزتر باشند، نیاز به کمک رساندن به فرد، فوری‌تر بوده و دانستن نحوه و چگونگی کمک به او برای شما مهم‌تر خواهد بود.

اهمیت کمک‌های اولیه روانی

ما به عنوان یک فرد نظامی باید بدانیم که چگونه کمک‌های اولیه روانی را به هم‌رزم خود برسانیم تا به این وسیله یگان خود را در حفظ کارآیی عملیاتی و انجام وظایف محوله یاری دهیم. کمک‌های اولیه روانی، ساده و به آسانی قابل فهم بوده و نحوه انجام آن به توانایی ما در مشاهده دقیق فرد نیازمند و درک نیازهای فعلی وی، وابسته است. یک واکنش استرس‌زا با یک قضاوت نادرست، می‌تواند سبب وقوع صدمات و یا حتی مرگ در میدان جنگ شود. این وضعیت در صورتی که سایر افراد نیز تحت تأثیر قضاوت نادرست فرد دچار اختلال هیجانی قرار بگیرند، خطرناک‌تر هم خواهد بود. اگر این مشکل به موقع تشخیص داده شود، فرد مورد نظر، شانس خوبی را برای باقی ماندن در یگان به عنوان یک عضو مؤثر خواهد داشت. اگر این وضعیت در مراحل زودرس و اولیه تشخیص داده نشود و اگر اختلال و مشکلات هیجانی فرد بیشتر شود، بودن او تهدیدی برای خودش و سایرین خواهد بود.

وضعیت نیازمندان به کمک‌های اولیه روانی

کمک‌های اولیه، زمانی بیشترین اهمیت را دارند که مشاهده شود یکی از اعضای یگان به دلیل اختلالات هیجانی و عاطفی قادر به انجام